SALADE SUCRÉE-SALÉ

INGRÉDIENTS :

1 PAQUET DE SALADE MIXTE PRINTANIÈRE
1 POT D'OIGNONS CONFITS DU MARCHÉ
1 PAQUET DE SALAMI DE GÊNES OU AUTRE, COUPÉ EN LANIÈRES
1 ROULEAU DE FROMAGE DE CHÈVRE À TARTINER
1 OU 2 KIWIS PELÉS ET COUPÉS EN TRANCHES
QUELQUES FRAISES
VINAIGRETTE FRAISE BALSAMIQUE POIVRE ROSE MÉCHANT MIX

PRÉPARATION : COUPER 1 BAGUETTE DE PAIN EN 2, PUIS AVEC LA DEMIE, FAIRE 4 CROÛTONS. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 350ºF : PENDANT CE TEMPS, BADIGEONNER LES 4 SURFACES D'OIGNONS CONFITS, AJOUTER LES LANIÈRES DE SALAMI ET TARTINER DE FROMAGE DE CHÈVRE. DÉPOSER LE TOUT SUR UNE PLAQUE ALLANT AU FOUR, 10-12 MINUTES. DRESSER VOTRE SALADE, AJOUTER LES TRANCHES DE KIWI ET LES FRAISES, PUIS ARROSER DE VINAIGRETTE. AU SERVICE, DÉPOSER 2 CROÛTONS GARNIS SUR CHAQUE SALADE.

TILAPIA À L'ORANGE

INGRÉDIENTS :

2 FILETS DE TILAPIA OU POISSON BLANC, À VOTRE CHOIX
1 PAQUET DE ROQUETTE 250 G DE FÈVES GERMÉES
50 G D'AMANDES TAILLÉES OU EN BÂTONNETS
50 G DE RAISINS SECS JAUNES OU DE CANNEBERGES
1/2 CAROTTE RÂPÉE PLUS OU MOINS
1/2 TASSE DE RIZ BASMATI
PINCÉE DE SEL À L'ORANGE DE MÉCHANT MIX
PINCÉE DE JARDIN DE FLORENCE DE MÉCHANT MIX

PRÉPARATION : DANS UN CHAUDRON, FAIRE BOUILLIR DE L'EAU ET Y PLONGER LE RIZ BASMATI, LE CUIRE SELON LE MODE D'EMPLOI. UNE FOIS CUIT, LE RINCER ET RÉSERVER POUR LE SERVICE. AU POÊLON, DANS UN PEU D'HUILE, SAISIR LES 2 FILETS, ASSAISONNER AVEC UN PEU DE SEL L'ORANGER, JARDIN DE FLORENCE, ET LE MALABAR DE MÉCHANT MIX. DANS UN GRAND BOL, DÉPOSER SALADE, FÈVES, AMANDES, CANNEBERGES, CAROTTES ET Y INCORPORER LA VINAIGRETTE ORANGE ET GINGEMBRE ; BIEN MÉLANGER LE TOUT. DANS L'ASSIETTE, SUR UN LIT DE RIZ QUE VOUS RÉCHAUFFEREZ AU PRÉALABLE, DÉPOSER LE POISSON ET AU FINAL LE MÉLANGE DE SALADE, POIVRER AU GOÛT.

PRÉSENTÉS PAR
CREATED BY

SALADE CÉSAR VOLAILLE

INGRÉDIENTS :

1/4 DE TASSE DE MAYO DU MARCHÉ
60ML OU PLUS AU GOÛT DE VINAIGRETTE AIL ET ESTRAGON
SALADE ROMAINE LAVÉE ET PRÉPARÉE
MORCEAUX DE VOLAILLE FROIDS OU GRILLÉS AVEC LE MARAÎCHER DE MÉCHANT MIX
QUARTIERS DE TOMATES OU TOMATES CERISE
CUBES D'AVOCATS
MORCEAUX D'OIGNONS ROUGES OU AUTRES
COPEAUX DE PARMESAN ET BACON

PRÉPARATION : CUIRE VOTRE VOLAILLE ET AU FINAL DE LA CUISSON Y SAUPOUDRER LE MARAÎCHER (OU PRENDRE DU BLANC DE POULET DÉJÀ CUIT). MÉLANGER ENSUITE LE MÉLANGE DE SAUCE À LA SALADE, Y DÉPOSER LES TOMATES, L'AVOCAT, L'OIGNON AINSI QUE LE PARMESAN ET QUELQUES MORCEAUX DE BACON CUIT ET SEC (BACON BIT).
DIFFÉRENTE COMME SALADE CÉSAR MAIS TELLEMENT BONNE!

SALADE TROPICALE ET VOLAILLE CARI-COCO

INGRÉDIENTS :

1 POITRINE DE VOLAILLE COUPÉE EN LANIÈRES
2 C. SOUPE DE CARI-COCO DE MÉCHANT MIX
VINAIGRETTE POMME MIEL ET CARI
1 PAQUET DE SALADE MIXTE PRINTANIÈRE
1 AVOCAT BIEN MÛR PELÉ
QUELQUES FRAISES OU MÛRES
1 POIRE LAVÉE ET COUPÉE EN GROS CUBES
1 POMME VERTE LAVÉE ET COUPÉE EN GROS CUBES (ATTENTION À L'OXYDATION : ARROSER DE JUS DE CITRON)
40 G D'AMANDES OU AUTRES NOIX... CELLES QUE VOUS PRÉFÉREZ

PRÉPARATION : SAISIR AU POÊLON AVEC UN PEU D'HUILE LES LANIÈRES DE VOLAILLE ENROBÉES DE CARI-COCO, CUIRE 10-12 MIN. DE TOUS LES CÔTÉS. PRÉPARER LES FRUITS PENDANT CE TEMPS DE CUISSON. MONTER LES 2 ASSIETTES AVEC LA SALADE, Y DÉPOSER LES FRUITS ET NOIX UN PEU PARTOUT, PUIS LES LANIÈRES DE VOLAILLE CUITES. ARROSER DE POMME MIEL & CARI.

PRÉSENTÉS PAR
CREATED BY Alex

SALADE ET COCKTAIL DE CREVETTES À L'ANANAS LIMETTE

INGRÉDIENTS :

1 SALADE PRINTANIÈRE MIXTE PRINTANIÈRE
1 MANGUEPELÉE ET COUPÉE EN CUBES
QUELQUES FRAISES FRAÎCHES COUPÉES EN DEUX
1/4 DE POIVRON ROUGE LAVÉ ET COUPÉ EN LANIÈRES
1/4 D'OIGNON ROUGE COUPÉ EN LANIÈRES
30 G DE NOIX DE PIN OU AUTRES
6 GROSSES CREVETTES COCKTAIL DÉCORTIQUÉES
VINAIGRETTE À L'ANANAS LIMETTE
POIVRE LE MALABAR DE MÉCHANT MIX (SI DÉSIRÉ)

PRÉPARATION : DANS UNE COUPE OU UN REMAQUIN, VERSER LA VINAIGRETTE ET PLACER LES CREVETTES AUTOUR. DÉPOSER LE RAMEQUIN AU CENTRE D'UNE ASSIETTE ET PLACER LA SALADE TOUT AUTOUR OU À VOTRE GRÉ. AJOUTER MANGUE, FRAISE, POIVRON, OIGNONS ET NOIX SUR LA SALADE ET VERSER UN PEU DE VINAIGRETTE.

POUR LES MORDUS DE FROMAGE : IL VOUS EST POSSIBLE D'Y AJOUTER QUELQUES MORCEAUX DE FROMAGES RELEVÉS TELS : BLEU, CHEDDAR VIEILLI, COPEAUX DE PARMESAN OU PAILLOT DE CHÈVRE.

PRÉSENTÉS PAR
CREATED BY Alex

méchant mix

rose drummond

Nez d'épices

NOUVELLE EXPLOSION DE SAVEURS, DE GOÛTS ET DE COULEURS.

JARDIN DE FLORENCE

Sur les légumes grillés, dans les omelettes, les purées, les pâtes, vos sauces tomates.
Ce mari avec tout; tant une soupe que es petites pommes de terre du matin.

Pain grillé : Couper en rondelles une baguette de pain. Mélanger 5 c. à souper d'huile et 1 c. à soupe d'épices jardin de florence. Préchauffer le four à 350°F. Badigeonner les croûtons du mélanges d'huile et mettre au four 12 à 15 minutes.

Ils sont excellents avec les bruschettas, le saumon fumé, les pâtés, et les fromages

Sauce tomate : prendre une conserve de tomates, les écraser.
2 c. à soupe d'épices jardin de florence.
1 petit oignon coupé finement.
1 c. à soupe d'ail en purée ou haché.
1/2 c. à thé de sel neptune.
Poivre du moulin le Malabar, au goût.

Cuire au poêlon à feu moyen doux pendant 15-20 minutes et réduire jusqu'à avoir une belle consistance. Une base de sauce vite faite et un bon dépanneur!

LE TORÉA DOR

Principalement composé de poivres, de piments, et d'autres aromates avec un soupçon de sel. Une merveille avec vos viandes rouges de toutes sortes notamment les brochettes et le filet mignon.
Valeur quotidienne réduite en sodium seulement 10% par c. à thé.

Présentés par Created by Alex

méchant mix

rose drummond

LE MARAÎCHER

PENSÉ ET CONÇU POUR VOS PETITES PATATES DE TOUTES SORTES : GRELOTS, SAUTÉES ET PURÉES. DÉLICIEUX SUR LES LÉGUMES QU'ILS SOIENT GRILLÉS OU EN PAPILLOTE, AVEC LE BŒUF HACHÉ, LA SAUCE TOMATE, HAMBURGERS, LES TORTILLAS ET POURQUOI PAS DANS UN PÂTÉ CHINOIS.

LE SEL NEPTUNE

SUR LES TOMATES, LES CONCOMBRES, LE MAÏS, LES LÉGUMES GRILLÉS, DANS LES PURÉES, LES POMMES DE TERRE AU FOUR, LES POISSONS. LES VIANDES. LE NEPTUNE EST UN 100% SEL DE MER À LA LIME, AU CITRON ET FINES HERBES. ALLEZ-Y TOUJOURS DE QUELQUES PINCÉES.

LE SEL L'ORANGER

ENROBEZ UNE PIÈCE DE VIANDE AVEC LE SEL. LAISSEZ REPOSER QUELQUES HEURES DANS UN SAC REFERMABLE. SAISIR AU POÊLON ET ENSUITE AU FOUR 10-12 MINUTES… HUM!
UNE MERVEILLE SUR LE MAÏS. LES TOMATES, LES CONCOMBRES, LE POISSON ET LA VOLAILLE. ESSAYEZ-LE AU GRÉ DE VOTRE IMAGINATION.

CARI-COCO

UTILISER SELON LA MÉTHODE 1 POUR 4
1 C. À SOUPE DE CARI-COCO POUR 4 C. À SOUPE D'HUILE, CE QUI DONNERA UNE LÉGÈRE SAUCE QUE VOUS BADIGEONNEREZ SUR CREVETTES, VOLAILLE, PORC OU BŒUF.
À ESSAYER DANS LE RIZ, LE QUINOA AVEC DE L'ANANAS OU UN BEURRE À L'AIL NOUVEAU GENRE POUR LE PAIN, LES CREVETTES. DANS UNE MAYO POUR EN FAIRE UNE TREMPETTE POUR LES FONDUES OU MÊMES LES FRITES. AVEC UNE SOUPE AUX LÉGUMES ET LE LAIT DE COCO, AJOUTEZ-Y DES CREVETTES OU DE LA VOLAILLE.

PRÉSENTÉS PAR
CREATED BY Alex

méchant mix

rose drummond

POIVRE LA MALABAR

Merveilleux mélange de poivres et d'herbes. Bon du bloody caesar jusqu'au filet mignon. On en devient totalement dingue... Je l'utilise partout!

PEAU ROUGE

Un piment chipotle fumé mexicain. Pour donner un petit côté piquant et fumé à tous vos mets. Mélanger ¼ c. à thé de piment à 6 c. à soupe d'huile pour badigeonner les viandes au BBQ dans les hamburgers, le bœuf haché, les marinades. En mayo, dans un beurre à l'ail pour un saumon, des crevettes ou la baguette de pain grillé de parmesan pour une pâte sauce crème ou aux tomates. Un beurre pour du popcorn, à utiliser dans un tartare de saumon ou de bœuf.

BAIE ROSE

Pour la fondue au fromage qu'on trempe dans le baie rose, sur les fromages, une belle pomme de terre au four avec échalotes et crème sure, les légumes grillés, les crèmes de poireaux ou de champignon, de céleri, navet. Le parmentier ou encore sur les pétoncles. Toujours utiliser en finale simplement au service.

EN DESSERT

1 casseau de fraise
1 once d'amaretto, Cognac ou de Grand Marnier
1 à 2 onces de crème 35%
1 c. à thé de baie rose ou au goût
Poivre du moulin le Malabar 3 ou 4 tours
Enlever les queues des fraises. Les couper en 4. Les déposer dans un bol et y ajouter l'alcool, la crème, le poivre et Baie Rose.
Bien remuer, laisser au frigo et servir au moment opportun sur un gâteau blanc ou chocolat avec la glace à la vanille... Hummm!

PRÉSENTÉS PAR
CREATED BY Alex